



### **Muévase con cuidado**

"**Cuando levante o cargue materiales**, mantenga la carga lo más cerca que pueda a su cuerpo. Trate de no torcer el cuerpo cuando levante o baje materiales, más bien gire todo el cuerpo.

"**Levante y baje los materiales de una forma firme y pareja**. Trate de no arrojar bruscamente la carga.

#### **"Cuando levante materiales del piso:**

Trate de sujetarse apoyándose en algo mientras levanta los materiales.

No se incline, más bien, arrodílese con una rodilla y coloque la carga sobre la rodilla antes de levantarse. (Use rodilleras cuando se arrodille.)

## **Aprendices**

Los aprendices hacen parte del trabajo más pesado. Siendo jóvenes y fuertes, pueden cargar más peso del que deberían. Asegúrese de que los aprendices estén protegidos contra lesiones para que no sufran de problemas en la espalda y luego tengan que dejar su oficio.

**Platique con su patrón** y decida cómo se puede modificar el trabajo para que usted y sus compañeros se puedan proteger de las lesiones de espalda. Incorpore la protección de la espalda en todos los entrenamientos. Entre menos lesiones haya, mayor productividad y menores serán los costos.

## **¿Y los cinturones para la espalda?**

Algunos contratistas hacen que los trabajadores usen cinturones para la espalda. Si es recetado por el médico, el cinturón puede ayudar a alguien que se esté recuperando de una lastimadura. Sin embargo, un estudio hecho recientemente por el gobierno (NIOSH) no encontró ninguna evidencia de que los cinturones puedan evitar las lesiones. En vez de usar cinturones, mejor trate de modificar el trabajo de carga para evitar lastimarse.

**Si tiene preguntas sobre ejercicios para estirarse**, los cinturones para la espalda o cualquier otro asunto, sírvase llamar al sindicato de su localidad, al Centro de Protección de los Derechos de los Trabajadores (Center to Protect Workers' Rights, CPWR, teléfono 301-578-8500 o dirección en la web [www.cpwr.com](http://www.cpwr.com)), al Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH, teléfono 1-800-35-NIOSH o dirección en la web [www.cdc.gov/niosh](http://www.cdc.gov/niosh)) o a OSHA (teléfono 1-800-321-OSHA o dirección en la web [www.osha.gov](http://www.osha.gov)). O también puede pasar por el sitio web [www.elcosh.org](http://www.elcosh.org) donde encontrará mucha información.

© 2001. The Center to Protect Workers' Rights (CPWR). Reservados todos los derechos. El CPWR es la entidad de investigación y desarrollo del Building and Construction Trades Department, AFL-CIO: CPWR, Suite 1000, 8484 Georgia Ave, Silver Spring, MD 20910. (Edward C. Sullivan es presidente del Building and Construction Trades Department y el CPWR y Joseph Maloney es secretario tesoro.) Esta tarjeta ha sido producida gracias a las subvenciones UO2/CCU310982 y UO2/CCU312014 de NIOSH. El contenido de esta tarjeta es responsabilidad exclusiva de sus autores y no representa necesariamente el criterio oficial de NIOSH.